

# ATIVIDADE FÍSICA E EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

FRANCISCA FRANCINEIDE ANDRADE DA SILVA  
GLEICIANE DA SILVA FONSECA  
YLANA KARINE FONSÊCA DE MEDEIROS  
ROSANGELA DINIZ CAVALCANTE

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Santa Cruz/RN, Brasil  
francineide18@hotmail.com

## Introdução

Os serviços de saúde excedem os tratamentos clínicos e curativos, de forma a desenvolver prevenção e promoção à saúde. A educação ampliada em saúde inclui políticas públicas apropriadas à reorientação dos serviços, com propostas pedagógicas libertadoras voltadas para a construção da cidadania por meio de ações cuja essência seja melhorar a qualidade de vida. (SHALL; STUCHINER, 1999).

No Brasil, observa-se o aumento da expectativa de vida e o crescimento expressivo da população idosa. No entanto, se juntamente a esse crescimento não houver investimento na promoção da saúde dos indivíduos, pode resultar em aumento de anos vividos com as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) e incapacidades. Assim, as atividades de prevenção ou reversão de limitações funcionais por meio de exercícios físicos é um assunto de grande interesse para a Saúde Pública nacional (BARRETO, 2005).

As doenças cardiovasculares são, atualmente, as principais causas de mortes em todas as regiões brasileiras, e que se não prevenidas e gerenciadas demandam uma assistência em saúde de custos crescentes e caro para o Sistema Único de Saúde - SUS (MALTA; et al, 2006).

As DCNT podem afetar a funcionalidade das pessoas da terceira idade. Estudos mostram que a dependência para o desempenho das Atividades de Vida Diária (AVD) tende a aumentar cerca de 5% na faixa etária de 60 anos para cerca de 50% entre os com 90 ou mais anos (BRASIL, 2006). Há necessidade da prevenção primária, a qual objetiva modificar favoravelmente possíveis fatores de risco que poderão vir a causar alterações fisiológicas. Nesse sentido a atividade física e/ou o exercício físico pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde (COELHO; BURINI, 2009).

Assim, o presente artigo tem por objetivo demonstrar ações de cunho preventivo, realizadas por meio de um projeto de extensão desenvolvido por acadêmicos de enfermagem. Foi baseando-se na promoção de hábitos saudáveis que foram planejadas atividades envolvendo a educação em saúde e a realização de caminhadas.

O projeto foi desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Santa Cruz/RN. Tendo em vista que em sua realidade epidemiológica, observou-se uma quantidade considerável de pessoas portadoras de doenças crônico-degenerativas, mais especificamente a hipertensão arterial (HA). Dados do Sistema de Informação da Atenção Básica – SIAB (2009) do município em questão apontavam que estas enfermidades acometiam 13,56% da população acima de 15 anos dessa comunidade.

Os discentes ao se inserirem no espaço da Unidade Básica, junto a equipe Saúde da Família e comunidade perceberam a necessidade de retomarem a formação de um grupo de idosos no bairro. Diante dos depoimentos da própria equipe, foi constatado que as ações e práticas em saúde voltadas para os idosos no bairro se resumiam às ações desenvolvidas através dos programas de Hipertensão e Diabetes, não havendo dessa forma, nenhuma ação de prevenção e promoção à saúde voltada para essa população.

Neste sentido, o projeto teve como principal objetivo construir e desenvolver ações que possibilitassem a reflexão/ação dos idosos, na perspectiva de transformar os modos de

pensar/fazer os fenômenos que ocorrem na terceira idade, através do estímulo a atividade física e realização de oficinas temáticas com o grupo.

A proposta nasceu da disciplina Estágio Curricular Supervisionado I do sexto período do curso de graduação em enfermagem. Após um ano de duração e esforços dos acadêmicos em conduzirem a iniciativa, aliados ao apoio dos profissionais de saúde da UBS e da comunidade, a atividade foi realmente transformada em ação extensionista por conquista do corpo docente.

Os benefícios da prática corporal/atividade física para a saúde têm sido amplamente documentados e influenciam os níveis biológicos, psicológicos e sociais. A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde (BRASIL, 2006).

A dependência é o maior temor na idade idosa e evitá-la ou postergá-la passa a ser uma função da equipe de saúde, em especial na Atenção Básica. O cuidado à pessoa idosa deve ser um trabalho conjunto entre equipe de saúde, idoso e família. A Atenção Básica é o contato preferencial dos usuários com os sistemas de saúde, pois se orienta pelos princípios da universalidade, da acessibilidade e da coordenação do cuidado, do vínculo e continuidade, da integralidade, da responsabilização, da humanização, da equidade e da participação social (BRASIL, 2006).

## **Metodologia**

Trata-se de um relato de experiência de algumas atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão intitulado “Caminhando juntos pela saúde do idoso: um estímulo a qualidade de vida”, realizado por discentes do curso de graduação em enfermagem, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) sob coordenação docente.

O projeto teve início no mês de julho de 2010, quando houve uma apresentação da proposta para o grupo de idosos e demais profissionais da Equipe Saúde da Família. As oficinas temáticas vêm acontecendo em dias previamente agendados de maneira que não interfiram na realização das caminhadas semanais organizadas pelos discentes e demais participantes do projeto.

Os encontros das oficinas têm durabilidade de 2 a 3 horas, com temas diversos apresentados e direcionados para a vivência dos idosos, e contam em média com a participação de 15 idosos por oficina. As oficinas temáticas acontecem na própria Unidade Básica de Saúde da Família do bairro DNER do município de Santa Cruz/RN e incluem aulas dinâmicas; rodas de conversas com discussões e o debates participativos; apresentação de teatro pedagógico e atividades lúdico-didáticas. Utilizamos como recursos audiovisuais a combinação de cartilhas, panfletos, cartazes bem com a utilização de novas tecnologias de informação.

As caminhadas acontecem no estádio municipal Iberezão, devido este espaço fazer parte do próprio bairro e ser comumente usado para esse fim. Antes e ao término da caminhada são feitos alongamentos e aquecimentos conforme orientação de um educador físico, parceiro do projeto.

A avaliação da ação extensionista tem acontecido de maneira processual e contínua, tanto na realização das caminhadas como na condução das oficinas temáticas.

Foram abordadas nas oficinas temáticas até o presente momento, a importância da atividade física, auto-medicação, vacinação na terceira idade, prevenção do câncer de colo uterino e de próstata, sexualidade e Diabetes Mellitus.

Para conseguirmos a participação fiel dos idosos nas atividades propostas pelo projeto, contamos com o incansável compromisso e apoio dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS)

do bairro que se disponibilizam previamente as oficinas e caminhadas, a visitar e convidar os idosos um a um para comparecimento nas atividades junto aos discentes.

## **Resultados**

As oficinas temáticas tiveram relevância para aprendizagem e para o esclarecimento da população. Observou-se que a metodologia utilizada está sendo aceita positivamente pelos atores do processo. Houve uma troca importante de saberes. Os envolvidos puderam relacionar os conteúdos abordados com histórias ocorridas em suas vidas, aumentando seus laços de convivência. Os participantes atuavam sem nenhum constrangimento ao relatar suas experiências e compartilhar saberes. Foi observado que o êxito da intervenção se deu, em grande parte, devido à criação do vínculo entre a saúde e o pensar e fazer da população, como também a criação de espaços de diálogos.

No tocante as caminhadas, podemos observar nos idosos uma maior agilidade e resistência. Estes, hoje, além de percorrem uma maior distância que a de início, a fazem em menor espaço de tempo.

Observamos a importância do trabalho em equipe. Projetos como este são realizados de maneira tão fácil quando se consegue trabalhar em conjunto. O esforço de cada membro participante, quando somado aos esforços de todos os outros produz bons resultados.

As atividades físicas e os diálogos nas oficinas foram não apenas significantes para a população alvo, mas para os acadêmicos e para os funcionários da UBS, na medida em que a promoção da saúde e a prevenção de doenças estavam sendo indiretamente trabalhadas também para estes grupos. Em cada momento pudemos nos distrair, quebrar a rotina e relaxar.

As atividades físicas trazem benefícios como melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência; redução no risco de morte por doenças cardiovasculares; melhora do controle da pressão arterial; manutenção da densidade mineral óssea, com ossos e articulações mais saudáveis; melhora a postura e o equilíbrio; controla o peso corporal, diminui o perfil lipídico; melhora utilização da glicose e a função intestinal; melhora a resposta imunológica, a qualidade do sono e amplia o contato social (BRASIL, 2006).

## **Considerações Finais**

Compreendemos que a participação e envolvimento dos discentes junto a população idosa através da realização da proposta de extensão em questão, permitiu uma maior interação dos idosos junto a Equipe Saúde da Família e comunidade acadêmica, além de aumentar a autonomia e auto-estima dos idosos frente a própria sociedade de Santa Cruz, bem como fortaleceu o papel social da Universidade frente as problemáticas que envolvem as singularidades do viver/sentir o envelhecimento no contexto local.

Não podemos esquecer essencialmente, que a condução da proposta também pode proporcionar um novo olhar aos discentes, durante a sua aproximação e vivência com os serviços de saúde, fazendo-os refletir sobre a condição humana e compromisso social/profissional na medida em que estimula a criação de novas possibilidades de fortalecimento, da integralidade e da interdisciplinaridade.

Por fim, a proposta “Caminhando juntos pela saúde do idoso: um estímulo a qualidade de vida”, almejou ir além das discussões que envolviam o processo saúde/doença na terceira idade, mas na sua essência tenta possibilitar um aprendizado mútuo aos envolvidos e o exercício de co-responsabilidade cidadã e humana, a partir das trocas de experiências junto à população idosa, que infelizmente ainda é alvo de discriminação e isolamento social.

Francisca Francineide Andrade da Silva  
Rua Dos Camboins, nº 38, Centro, Campo Redondo/RN.  
Tel.: (84) 87193071. E-mail: francineide18@hotmail.com